

みんなのた場

サークル仲間

足腰を鍛え運動不足を解消 心の充実感も一段とアップ

牡鹿グラウンドゴルフ協会

鮎川浜にある清崎公園野球場で活動しています。海の上を思わせるグラウンドで、半島ならではの景色は、生活のすぐ近くに海があることを実感させてくれます。

当初は愛好者数人で始め、平成14年に現在の協会となりました。約20人の会員が3、11月の毎週火曜と金曜に、健康増進と親睦を目的に活動しています。協会独自の大会も春と秋の2回開催し、日ごろの練習会にも熱が入ります。練習は、太陽エネルギーを体内にしっかりとためこめる午後1時から3時までまで外で行います。グラウンド内をプレーしながらたくさん歩くことができます。自分の体調に合わせてじっくり体を動かすことができるので、足腰を鍛え、運動不足の解消にな



▲牡鹿グラウンドゴルフ協会の皆さん



▲温かい日差しを受けて練習する会員

ります。大きな声で交わすあいさつからも、一人一人の心の充実感を感じることが出来ます。「グラウンドゴルフは最高です。楽しみで仕方がありません。家の外に出るきっかけもくれたし、体を動かすことで食べ物もおいしく感じられ、お酒を飲んでもおいしい」。生き生きと話してくれたのは古内勝治さん(73)です。ルールが簡単で、初めての方でもすぐにプレーに参加できるのも魅力のひとつです。山形グラウンドゴルフ愛好会等、県外の方ともプレーを通じて親睦を深めています。これまでの活動が評価され、昨年の宮城ヘルシーふるさとスポーツ祭で表彰されました。

健康コラム 石巻市立病院

第24回 血便について

石巻市立病院 内科部長 飛澤 笑山

血便とは、便に血液が混じる症状のことです。原因としてはさまざまな病気が考えられます。また、便の血の色によって出血している場所が違ってくるので、時々自分の便を確認して健康状態を把握しましょう。血便が現れる病気について紹介します。

【痔】血便の一番多い原因は痔です。痔からの出血の場合、鮮血が便に混じったり、ポタポタッと出血したりすることがあります。腹痛や下痢の症状が無いのが特徴です。

【潰瘍性大腸炎・クローン病】若い人に起こりやすい原因不明の病気です。潰瘍性大腸炎は、大腸に潰瘍ができ、粘り気のある血便と下痢が続くのが特徴です。

【偽膜性腸炎】抗生物質等の治療中で腸の中に抗生物質の効かない菌が繁殖し、炎症を起こすことで起きる病気です。症状は激しい下痢、腹痛、発熱や血便です。儀膜性腸炎ではトマトジュースのような色で大量に出ることがあります。

【虚血性大腸炎】大腸の血管が、なんらかの事情で詰まったり、狭くなったりしてしまう病気です。突然の腹痛や血便が症状として現れます。高齢者や糖尿病患者等に多く現れる病気です。

【大腸憩室症】大腸の壁が袋状になって飛びだしてしまう病気です。基本的に症状が現れないですが、袋状の中に内容物がたまり、炎症を起こすと、出血することがあります。

【ポリープ・早期大腸癌】ポリープや早期の大腸癌の場合、基本的に症状は無く、ごくまれに少量の血便が出ることがあります。

【進行性大腸癌】進行性の大腸癌は、便に血が混じることが多いです。大腸癌検診の便検査ではこの血液を検出しています。

このように血便の症状が現れたら必ず医師の診察を受けることをお勧めします。大腸内視鏡検査を受ければ原因の特定ができます。また、大腸癌等も早期のうちに発見できれば、手術をせずに内視鏡等で切除することもできます。

都市計画課

渡邊 翔哉さん 25歳
新庄市から派遣

父に憧れ土木を

4月に着任しました。土木技師として工事の発注管理に携わっています。学生時代は仙台で過ごしました。大学1年生の時に東日本大震災を経験し、い

つか復興に関わりたいたいと思っていました。社会人4年目の春、先輩に背中を押され、「今しかない」と石巻を希望しました。

建設業の父に憧れ、高校から大学まで土木を専攻しました。道路やトンネル・橋等の工事を担当できました。これから市民の方とどんな出会いがあるのか楽しみです。

半島拠点整備推進課

高橋 実さん 60歳
横手市から派遣

世界のモデルに

石巻は30年ほど前に「すしを食うなら石巻」と一度だけ訪れたことがあります。3月に横手市を定年退職し、4月に再任用で派遣されました。半島部を中心

に、これから進んでいく道路や建物の建設がスムーズに進行するよう、調整役を担います。好きな建築・都市計画に再び関われるのはうれしいですね。建物が完成した後、人がその建物をどう使っていくかが、町づくりの重要なポイントになります。石巻が東北を越えて日本や世界のモデルになるように努力していきます。



キラッとパチリ



まちの話題

うれしさ満開 // 保育所再建

東日本大震災で被災し、小島地区に再建された雄勝保育所の開所式が行われました。

保護者や関係者が見守る中、子どもの目線の高さに設置されたテープをカットし開所を祝いました。

職員が飾り付けした施設に元気な児童たちの笑いが響きました。定員20人で、本年度の入所児童は1～4歳の8人です。子育て支援センターが併設されています。



雄勝地区

4月6日(木)
雄勝保育所

河北地区

3月26日(日)
河北総合センター「ビッグバン」

あでやか 民謡と舞踊の祭典

河北地区民謡民舞同好会主催の第35回記念発表会「民謡と舞踊の祭典」が開かれ、85人が出演しました。

はかまや着物姿で登場した愛好者たちは尺八や三味線、太鼓の演奏等をバックに、伸びやかに自慢の歌声を披露しました。

石巻市社会福祉協議会の愛好会「あじわい会」によるすずめ踊り、秋田市の民謡名人・浅野江里子さんの歌もありました。



地域活性へ活発に意見交換

桃生地区の地域づくり組織「もう夢ネットワーク」主催の意見交換会が開かれました。

3団体が活動を報告し、招待した「上釜を愛する会」のメンバーから話を聞きました。

地域を思う多様な取り組みや意見が出され、出席者からは「さまざまな団体の活動を知ることができました」といった感想もあり、充実した会になりました。



桃生地区

3月16日(木)
桃生総合支所

河南地区

3月25日(土)
遊楽館

真剣な演奏に来場者が感動

河南西中学校吹奏楽部の第10回スプリングコンサートが開かれました。迫力ある演奏に加え、ダンスや歌を交えながら来場者を楽しませました。

部員をはじめOB・OG、蛇田中学校の吹奏楽部も出演して、テレビドラマやアニメ映画の主題歌等を披露しました。訪れた主婦(72)は「一生懸命演奏する姿にとっても感動しました」と話していました。



広々スペース 休憩所が完成

東日本大震災で被災した金華山の棧橋近くの休憩所が復旧し、関係者ら約40人が出席して落成を祝いました。

休憩所は広さ約360平方メートルの鉄骨平屋。ガラス張りで広々とした待合スペースを確保し、3人掛けの椅子やトイレが備えてあります。事業費は4億6,950万円で、震災復興特別交付税と寄付金が充てられました。島を訪れる観光客の誘致に弾みがつきそうです。



牡鹿地区

3月28日(火)
金華山

北上地区

3月26日(日)
復興まちづくり情報交流館北上館

「すてきネ」初の手づくり市

「きたかみ手づくり市」が初めて開かれ、手作り小物やワカメ等の地場産品を販売しました。

復興を目指す北上地区に足を運んでもらおうと、女性らでつくる実行委員会が主催。ストラップや布製バッグ、ドライフラワー等も並び、来場者は品定めしていました。ワカメのしゃぶしゃぶ、メカブの湯通しのサービスもあり、人気を集めていました。



イベントいっぱい 橋通り

仮設商業施設の活性化イベント「第5回風のとおり市」が開かれました。

各店自慢の品々や飲食物、手作りアクセサリーを販売するコーナーもあり、来場者は食事や買い物を楽しんでいました。

着物を着ての記念撮影やけん玉、竹馬で遊べるブース、ライブ演奏もあり、イベントを盛り上げていました。出店者会が毎月開催しています。



石巻地区

3月26日(日)
橋通りCOMMON

石巻地区

3月19日(日)
万石浦鮮かき共同処理場

海の幸を堪能 漁協感謝祭

東日本大震災で受けたさまざまな支援に感謝する「漁協感謝祭」が開かれました。

県漁協石巻湾支所の組合員が生産したノリ、カキを使った「のりカキ汁」「カキの天ぷら」等を大勢の人が味わいました。

殻付きカキ等の販売も人気でした。蛇田地区から訪れた主婦(69)は「いろいろな調理法を知って参考になりました」と喜んでいました。

